

Pastel de Quinua con Espinaca y Tofu

Sirve: 4 Porciones

"Yo creé esta receta para los niños como yo que somos alérgicos a los lácteos, frutos secos, y al gluten. Pero, aún si no eres alérgico, esto te va a encantar también", dice Braxton. "Comencé a cocinar con mi mamá cuando tenía dos años. Pero luego dejé de cocinar porque la comida me causaba dolor de estómago. Me daban convulsiones y padecía de asma seriamente, pero ahora que no estoy comiendo gluten, las convulsiones y el asma han desaparecido. Ahora me encanta cocinar y comer saludable. Muchos de los otros niños no comen almuerzos muy saludables en mi escuela, y al menos que mi lonchera huela a huevos, todos quieren de mi comida saludable".

Ingredientes

Para el Relleno del Pastel de Espinaca:

- 1/3 taza** tofu, cortado en cubos pequeños
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada** aceite de coco
- 1/2** cebolla blanca, pelada y cortada en cubos
- 1/2 taza** zanahoria pelada y rallada
- 1 clavo** ajo, pelado y picado finamente
- 1/2 cucharada** jarabe de arce
- 8 onzas** espinaca tierna fresca
- 1 cucharadita** tomillo seco
- 2** huevo grande
- 2 cucharadas** de tu leche sin lácteos favorita

Para la Corteza:

- 3/4 taza** quinua roja cocinada, bien escurrida
- 2 cucharadas** harina de alforfón
- 1** huevo grande
- 1 cucharada** aceite de oliva
- 1/2 cucharadita** polvo de hornear
- 1/4 cucharadita** sal



Información Nutricional

| Nutrientes | Cantidad |
|------------------------------|---------------|
| Calorías | 280 |
| Grasa total | 13 g |
| Grasa saturada | 5 g |
| Colesterol | 140 mg |
| Sodio | 362 mg |
| Total de Carbohidrato | 29 g |
| Fibra dietética | 3 g |
| Azúcares totales | 4 g |
| Azúcares Añadidas incluidas | 2 g |
| Proteínas | 12 g |
| Vitamina D | 1 mcg |

Preparación

- 1. Para hacer el Relleno de Espinaca del pastel:**
Precaliente el horno a 425°F. Coloque el tofu sobre un plato forrado con toalla de papel y presione con otra toalla de papel para exprimir el exceso de agua del tofu. Coloque el tofu sobre una bandeja para hornear en una sola capa y espolvoree sal encima. Hornee por 10 minutos, o hasta que dore. No apague el horno.
- 2. Mientras tanto, en una sartén mediana,** caliente el aceite de coco sobre fuego medio. Añada la cebolla y sofría por 2 minutos. Añada las zanahorias, ajo y el jarabe de arce y sofría por 2 minutos. Agregue la espinaca y sofría hasta que se ablande bien y no sobre líquido en la sartén. Añada el tomillo y sazone al gusto con sal y pimienta. Cocine por otros 30 segundos más y déjelo de un lado en un tazón para que se enfríe. Agregue el tofu y mezcle para combinar bien. Cubra y deje enfriar en el refrigerador.
- 3. Para hacer la Corteza:** En un tazón pequeño, combine la quinua cocinada, la harina de alforfón, huevo, aceite de oliva, polvo de hornear, y sal y mezcle todo bien. Presione la mezcla en 4 moldes pequeños para quiche y hornee por 10 minutos.
- 4. Para terminar el Relleno de Espinaca:** Bata los huevos en un tazón pequeño. Saque el relleno de espinaca del refrigerador y agréguele los huevos y la leche sin lácteos. Revuelva por 1 minuto más.
- 5. Saque las cortezas de quinua del horno.** Vierta la mezcla de espinaca dentro de las cuatro cortezas pequeñas. Reduzca la temperatura del horno a 400°F y hornee por unos 15 minutos, o hasta que dore.

Notas